Johann Lafer spargelt dreifach mit uns an

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezepte der Woche

Endlich ist sie wieder da – und dieses Jahr so herrlich früh: Die Spargelzeit lockt mit dem edlen Kaisergemüse, das natürlich auch TV-Koch Johann Lafer liebt. Er hat dem Sonntag-EXPRESS drei raffinierte Rezepte verraten, die den Spargel modern in Szene setzen.

Pünktlich zu Ostern nimmt in weiten Teilen Nordrhein-Westfalens die Spargelernte Fahrt auf. Der vergleichsweise sonnige und warme Frühling hat dafür gesorgt, dass die langen Stangen auf den Feldern gut gewachsen sind.

Der TV-Koch rät: Auf Frische achten. „Die Schnittstellen sollten glatt sein, hell und möglichst saftig aussehen, nicht eingetrocknet oder verschrumpelt." Dann kann man mit diesen drei tollen Rezepten richtig anspargeln.

Denn schließlich ist die Saison nur kurz, ihr Ende ist – wie jedes Jahr – fest vorgegeben: Am 24. Juni, dem Johannistag, wird traditionell der letzte Spargel gestochen, dann wird noch abverkauft und dann ist die schöne Zeit des Kaisergemüses auch schon wieder vorbei. Also jetzt schnell ran an die Stangen und mal was Neues ausprobiert!



Zubereitung:

- **Riesengarnelen** waschen und trockentupfen. **Thymian** waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
- **Zitrone** waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Diese Zutaten in einer Schüssel mit den **Garnelen** mischen, beiseitestellen.
- **Spargel** waschen, schälen und die Enden etwa zwei Zentimeter kürzen. Den Rest in zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. **Pak Choi** waschen, putzen und in zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden.
- Hälfte des **Öls** in einem Wok erhitzen. **Spargel** zugeben und darin etwa 3 Minuten anbraten. Aus dem Wok nehmen, beiseitestellen. Übriges **Öl** in den Wok geben, **Garnelen** darin 2 Minuten unter Wenden anbraten. **Pak Choi** zugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Zuletzt **Spargel** hinzufügen. Alles mischen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Chili** würzen.
- **Teriyakisauce** über das Gericht träufeln und kurz erhitzen. **Thai-Basilikum** waschen, trockenschütteln und die Blätter fein schneiden.
- Gericht in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit **Thai-Basilikum** bestreut servieren.

Garnelengeschnetzeltes mit Spargel

Zutaten — Portionen: 4

400 g	Riesengarnelen (küchenfertig), aufgetaut
6 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
2 cm	Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
1	Bund weißer Spargel
2	Pak Choi
2 EL	Olivenöl
Etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
Ein paar	Chiliflocken
3-4 EL	Teriyakisauce
4 Stängel	Thai-Basilikum

Fotos: iStockphoto/Getty, Shutterstock, Anne Peter, Michael Wissing, Markus Hildebrandt, weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Spargel-Quiche á la Lafer



Portionen: 4

250 g	Mehl (+ etwas Mehl zum Arbeiten)
120 g	Magerquark
120 g	zimmerwarme Butter (+ Butter für die Form)
4	Eier (Größe M)
Etwas	Salz und Pfeffer
Je 10 Stangen	weißer & grüner Spargel
150 g	Sahne
Etwas	Muskatnuss
50 g	geriebener Emmentaler

- Mehl, Quark, Butter, 1 Ei und ½ TL Salz zu glattemTeig verkneten. In Frischhaltefolie 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden 2 cm abschneiden. Weißen Spargel 5 Minuten in Salzwasser garen. Grünen zugeben, weitere 3 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken.
- 3 Eier, Sahne, Salz und 1 Prise geriebene Muskatnuss im hohen Mixbecher fein mixen. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 175 Grad). Auflaufform fetten, mit Mehl bestäuben. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche größer als die Form ausrollen. In die Form legen, fest an Boden und Rand andrücken, überstehenden Teig abschneiden. Spargel nebeneinander drauf verteilen, Eiersahne drübergießen. Mit Emmentaler bestreuen, mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen, Temperatur auf 175Grad herunterschalten, weitere 10–15 Minuten backen (Umluft 150 Grad). Falls die Oberfläche zu goldbraun ist, mit Alufolie abdecken.

Spargel-Flammkuchen mit Bärlauch-Frischkäse



Portionen: 4

15 g	Hefe
250 g	Mehl
Je 1 Prise	Salz und Zucker
500 g	weißer Spargel
150 g	gekochter Schinken, am Stück
40 g	Bärlauch
300 g	Frischkäse
3 EL	Milch
Etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
3-4 EL	Rapsöl

- Aus Hefe, 125 ml lauwarmem Wasser, Mehl, Salz und Zucker einen Teig kneten, diesen ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden, Stangen in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Schinken klein würfeln. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, mit Frischkäse und Milch im Mixer fein pürieren.
- Aufgegangenen Flammkuchenteig in vier Portionen teilen. Jede Portion auf bemehlter Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Je 1-2 Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ofen auf 250 Grad vorheizen.
- Teigböden gleichmäßig mit Bärlauch-Frischkäse bestreichen, Spargelscheiben und Schinkenwürfel darauf verteilen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Öl beträufeln. Flammkuchen etwa 12 bis 15 Minuten im heißen Ofen backen.